

從食品安全的角度談魚油管理

前言

每個人都希望能保有生活品質邁向熟齡，成為健康的銀髮族，有些人會從年輕時就開始重視養生，養生除了均衡飲食、規律運動、充足睡眠必不可少之外，有人還會額外攝取綜合維他命、魚油、葉酸...等諸多的保健品，打開手機或電視常會出現令人目不暇給的廣告，今天我們就來好好認識「魚油」這個保健食品，相信了解魚油的相關知識後，必定能更進一步掌握到如何聰明吃、健康老。

魚油的來源以及審查分類

魚油萃取自深海魚類的脂肪，由於魚被歸類為一般食品，故其製品魚油膠囊或其他類似產品，被視為一般食品或健康食品。臺灣針對健康食品的查驗登記分為兩軌，第一軌為「個案審查」，必須經過相關實驗功效、毒性、安定性測試等實質文件等高規格審查，第二軌為「規格標準審查」，其概念

是公認安全 (Generally recognized as safe, GRAS, 註一)，不須經過個案評估試驗，相對成分符合標準且成分依據學理有其保健功效就能獲得認證，而魚油即符合第二軌健康食品的規格。

我國衛生福利部對於魚油作為健康食品的規定為 Omega-3、DHA、EPA 的含量須達 30-50%，劑量為每天 1 克（不超過 2 克）為限。

魚油的濃度差異與功效

常在腎臟科門診遇見病友拿著標榜對腎功能有幫助的魚油前來詢問，其實魚油僅僅對於「A 型免疫球蛋白腎病變

(IgA-nephropathy)」的患者有療效，而且使用前必須經過謹慎的評估。

魚油具抗凝血功能，可以降低血液中三酸甘油脂含量、防止動脈粥狀硬化，也因為此功效變成一個熱門的保健食品，臺

灣唯一取得藥證具有療效的魚油每公克（千毫克）裡包括了 EPA 460 毫克、DHA 380 毫克，兩者相加是 840 毫克，所以電視廣告常聽見的魚油濃度高於 84%，其典故便是源自於此。

很多品牌的魚油產品廣告都強調 Omega-3、DHA、EPA 等有效成分超過 84%，這樣的高濃度與健康食品所規定的 30-50%濃度有極大的落差。民眾若沒注意每天食用的魚油有效含量等同於有藥證的藥品級魚油，仍按照說明書的建議服用可能會過量，導致潛在風險發生，所以不得不謹慎以對。

魚油的副作用/使用禁忌以及警語標示

衛生福利部食品藥物管理署在 2024 年 1 月 1 日對健康食品的警語標示有新的規定，魚油產品應揭露其保健功效非由實驗確認，而是從學理推論得知。藥品級的魚油降低三酸甘油脂的比率為 30%，但卻可能讓低密度膽固醇上升 5-10%，且在動物實驗中發現高濃度劑量下致畸胎的風險提升，所以

不建議孕婦使用；當然對海鮮過敏者、服用後肝功能異常的病患、低密度（壞）膽固醇上升者亦不適合使用魚油。

使用魚油有其利弊，食藥署考量含魚油原料之食品對特定對象及服用特定藥物之病患有產生交互作用之風險，明定健康食品含魚油原料者，警語標示的內容應包括「嬰幼兒、孕婦、糖尿病患者或正在服用抗凝血劑之凝血功能不全者，食用前請先徵詢醫師意見。」（衛生福利部食品藥物管理署「健康食品應加標示事項」，發布日期：2022-11-08 | 更新日期：2024-01-02）

魚油的原料來自深海魚，而魚本身就是家中常會出現的美食佳餚，除非過敏否則誰都可以吃、普遍被認為是一種安全的食物。當魚油成為保健級食品後強調有其特殊潛在的療效，卻不須經過健康食品查驗登記中第一軌這般高規格的審查，可見魔鬼藏在細節中，不容忽視。以上林林總總說了許多魚油的相關知識，就是希望能提醒大家注意劑量濃度差異伴隨帶來的可能風險，因此使用前最好還是與您的醫師充分討論，方為上策。

註一：GRAS (Generally recognized as safe) 是指經美國食品藥物管理局 (FDA) 分類為「普遍認為安全」的物質。依據美國《聯邦食品、藥品和化妝品法案》，有意添加到食品中的任何食品添加劑或化學物質，上市前須經過 FDA 審查和核准，除非專家普遍認為該物質已充分證明其預期用途條件下是安全的，即可不受食品添加物殘留容許量的限制，中文可譯為「公認安全」。

參考資料

1. 美國 FDA 官網 Generally Recognized as Safe (GRAS), 2023/10/17
2. 衛生福利部食品藥物管理署官網，公告修正「健康食品應加標示事項」，及廢止「健康食品應於產品容器或外包裝明顯標示保健功效之相關成分含量」, 2022/11/08

口述/資料提供：綜合診療部血液淨化科主治醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌